

A close-up photograph of a person's hand holding a string of warm white LED lights. The hand is positioned in the center-right of the frame, with fingers slightly curled. The lights are strung in a loose, circular pattern, creating a glowing, ethereal effect. The background is a soft, light blue gradient. The overall mood is warm and hopeful.

Uraohjauksesta

amikseen ja

amiksesta

eteenpäin

Teea Oja

29.11.2019



Teea Oja

KM (kasvatuspsykologia)

Ura- ja opinto-ohjaaja

Asiantuntija

Elinikäinen ohjaus, työelämän laadun kehittäminen, työvoimapalveluhankinnat

Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus

Yliopisto-opettaja

Uraohjauksen erikoistumiskoulutus

Jyväskylän yliopisto

Väitöstutkija

Jyväskylän yliopisto

Uraohjaus

”auttaa yksilöä tekemään mielekkäitä ja

onnistuneita valintoja, päätöksiä ja

ratkaisuja urallaan sekä

koulutusvalinnoissaan”

”kokonaisvaltainen itsetuntemuksen ja

toimijuuden kehittymisen ja

elämänsuunnittelun tila”

URASUUNNITTELUN OHJAUSTOIMIJIAT ELÄMÄNKAARELLA

Oppilaitokset:
hakeva vaihe,
hakeutumisvaiheet,
opintojen aikana,
opintojen jälkeiseen
siirtymään

Ohjaamot: kaikki
alle 30-vuotiaat,
erityisesti nivel- ja
siirtymävaiheissa

Työnantajat:
työntekijöille
palveluja

TE-toimistot:
työnhakijoille,
uranvaihtoa
pohtiville, avo-
psykologit kaikille



Yksityiset
palveluntarjoajat:
maksaville
asiakkaille,
hankkeiden kautta
kohdennetuille
ryhmille

Järjestökenttä,
esim.
ammattijärjestöt:
jäsenistölle

Self-help –materiaalit ja oma työskentely, vertaiset,
kollegat, ystävät, puoliso, sukulaiset...
Mitkä tahot puuttuvat? Kuntien työllisyyspalvelut ja
työhönvalmentajat, työpajatoiminta, nuorisotyö...?

Helander, J. 2017
[Suunnanottoja
uraohjauksen
kentillä](#)



tiedottaminen

neuvonta

ohjaus

TYÖNHAKU- JA SIIRTYMÄTAIDOT

TYÖNHAKUTAIDOT JA TYÖLAINSÄÄDÄNTÖ,
VERKOSTOT JA SOME SEKÄ DIGI,
OSAAMISEN MARKKINOINTI

VALINNAT JA PÄÄTÖKSENTEKO

OPINTOJA JA URAA KOSKEVIEN
VALINTOJEN TEKEMINEN JA
TOIMINNAN SUUNNITTELU

ITSETUNTEMUS

MOTIVAATIO, OSAAMINEN, ARVOT,
TAVOITTEET, PERSOONALLISUUS,
TOIVEET TYÖLLE

VAIHTOEHDOT

TYÖELÄMÄN TARPEET JA ODOTUKSET,
TYÖLLISYYS- JA SIOJITTUMISTIEDOT,
SUUNTAUKSET, INNOVAATIOT

ELINA K.

Kuvan lähde:
Elina Kemi:
[OpinTori: Mitä
urasuunnittelu on](#)

“

**URAKYPSYYS,
URAMUUNTUVUUS**
(career maturity, career adaptability)

TAULUKKO 4. Ohjaukselliset haasteet ja ohjaukselliset ratkaisut oppilaskategorioihin

Kategoria	Ohjauksellinen haaste	Ohjauksellinen ratkaisu
Tietäjä	Itsevarmuuden puuttuminen	Tukeminen valinnassa, ja ohjaus lisätiedonlähteille
Etsijä	Liian vähäinen tieto tehdä päätöstä	Itsetuntemuksen ja tietämyksen lisääminen
Tyytyjä	Luottamuksen puute omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa	Itseluottamuksen kohottaminen
Lykkääjä	Päättämättömyys	Koulutuspolun konkretisointi pidemmälle
Ajelehtija	Välinpitämättömyys	Kyvyttömyyden ratkaiseminen moniammatillisesti, kannustus elämän jatkuvuuteen

Ohjaajan argumentti: "Minä tuen asiakkaani
(luontaisia) kiinnostuksia."

Keskeinen ohjaajan vuorovaikutustaito on
hyväksyvän suhtautumisen ja jännitteen
rakentamisen tarkoituksenmukainen suhde.

Toiveikkuus

Mahdollisuudet

Sattumat



näkymä



suunnitelma,
tavoite



URAOHJAUKSEN TYÖKALUT?





CAREER MANAGEMENT SKILLS

Career management skills (CMS) are competencies which help individuals to **identify their existing skills, develop career learning goals and take action to enhance their careers.**



ELGPN
Tools
[Urasuunnittelutaidot](#)





1. Personal effectiveness
2. Managing relationships
3. Finding work and accessing learning
4. Managing life and career
5. Understanding the world

(Find all CMS:s [here](#))





1. Personal effectiveness

1. I know who I am and what I am good at.
2. I'm able to reflect on my strengths and address my weaknesses.
3. I make effective decisions relating to my life, learning and work.
4. I remain positive when facing setbacks and I stay positive for the future.
5. I make use of technologies to develop my career
6. I am able to set myself career goals
7. I generate ideas that help me to achieve my goals
8. I can review my skills in relation to what employers are looking for



I develop and maintain a positive self-image

I maintain a balance that is right for me in my life, learning and work roles

I adapt my behaviour appropriately to fit a variety of contexts

I am aware of how I change and grow throughout life

I make positive career decisions

Self Strengths

I am aware of my skills, strengths and achievements

I build on my strengths and achievements

I am confident, resilient and able to learn when things do not go well or as expected

I draw on my experiences and on formal and informal learning opportunities to inform and support my career choices

Horizons Networks

I understand that there is a wide variety of learning and work opportunities that I can explore and that are open to me

I know how to find and evaluate information and support to help my career development

I am confident in responding to and managing change within my life and work roles

I am creative and enterprising in the way I approach my career development

I identify how my life, my work, my community and society interact

I interact confidently and effectively with others to build relationships

I use information and relationships to secure, create and maintain work

I develop and maintain a range of relationships that are important for my career journey

Career Management Skills Framework for Scotland.

LINKKI:

https://cica.org.au/wp-content/uploads/career_management_skills_framework_scotland.pdf



URASUUNNITTELUTAIDOT

Tarvitsenko CV:n, portfolion, jotain muuta millä haen työtä?

Miten pidän niitä ajan tasalla työssä ollessani?

Mitä dokumentteja ja todistuksia tarvitsen tekemistäni jutuista? Muistanko pyytää niitä rohkeasti ja pitää ne tallessa (sähköisessä muodossa)?

Uskallanko ja ymmärräkö pyytää suosittelijaa, kun sitä tarvitsen?

Muistanko tarkastella säännöllisesti uraani ja hyvinvointia urallani?

Tunnenko erilaiset mahdollisuudet kehittää itseäni ja oppia uutta?

Osaanko ja ymmärräkö etsiä ja pyytää ohjausta ja tukea, kun sitä tarvitsen?

Tulevaisuuden ammatit

On mahdollista, että:

**Vain harvoilla on
työtä ja vielä
harvempi hyötyy
sen tuloksista.**

TAI

**Työ muuttuu,
mutta sitä on
runsaasti ja
palkkatyötä
riittää kaikille.**

SITRA

A person is shown from the chest up, holding a lit sparkler. The sparkler is bright and glowing, with many sparks flying out. The person is wearing a dark, textured sweater. The background is dark and out of focus.

Kiitos!

teea.oja@ely-keskus.fi

LinkedIn Teea Oja

@TeeaOjaELY